

Zukunftskompetenz Nachhaltigkeit - Rundum gestärkt in die neue Lernwelt

Workshop

26.09.2026 | Referentin: Réka Licht

Die Welt verändert sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Auch die Welt des Lernens ist betroffen.

2 Fragen:

1. Wie kann ich nachhaltiger unterrichten?
2. Wie kann ich meine Ressourcen bewahren?

1. Nachhaltiger unterrichten:

Nützlich: Wissen darüber, wie Lernen funktioniert

Gedächtnisspeicher:

Ultrakurzzeitgedächtnis → Sensorisches Gedächtnis

- Speichert Informationen für sehr kurze Zeit (Millisekunden bis Sekunden).
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: Intensive Reize, emotionale Bedeutung, Unerwartetes, Überraschendes (visuelle, akustische, haptische Reize im Unterricht)

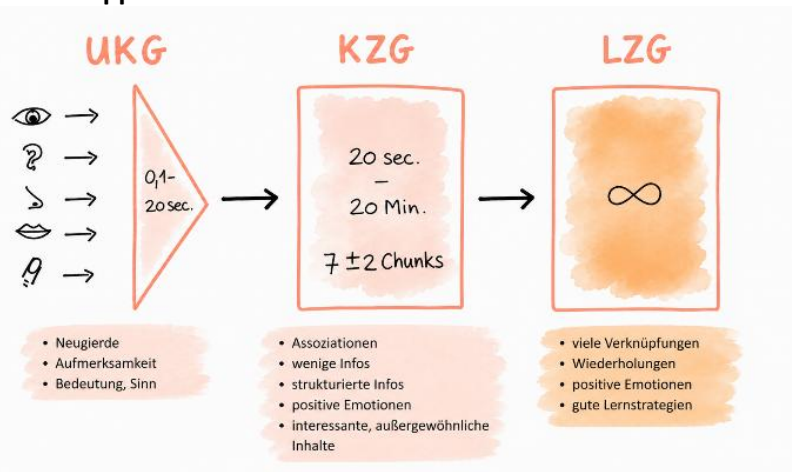
Kurzzeitgedächtnis → Arbeitsgedächtnis

- Bezieht sich auf die aktive Verarbeitung von Informationen für kurze Zeiträume (Sekunden bis Minuten).
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: dosierter Input, Verknüpfung mit Vorwissen, Assoziationen, positive Emotionen, Wiederholung, Chunking,

Langzeitgedächtnis → Langzeitspeicher

- Speichert Wissen und Fertigkeiten dauerhaft.
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: viele Verknüpfungen, Wiederholungen, positive Emotionen, gute Lernstrategien

Nachhaltig lernen – So klappt's!



Cornelsen

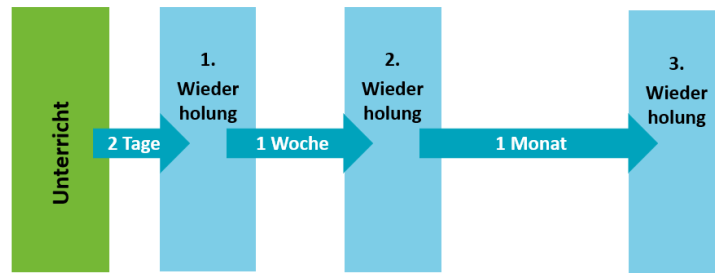
Potenziale entfalten

Beispiele für nachhaltiges Lernen

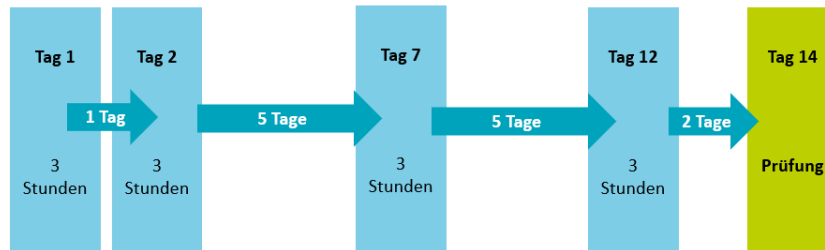
- **WIEDERHOLUNG:** Regelmäßige Wiederholung der Lerninhalte in zunehmenden Abständen („Spaced Repetition“) - Besonders wirksam: wenn wir etwas komplett Neues lernen

- **Wörter lernen:**

1. Vokabeln in Pakete von 7 +/- 2 Elemente aufteilen.
2. Ein Paket nach dem anderen mit einer Pause von ein paar Minuten lernen.



- Vorbereitung auf eine Prüfung: Je weiter die Prüfung desto größere Abstände



- **REFLEXION** über eigene Lerngewohnheiten (Bsp. Google, KI, Lernapps)
 - Medienkompetenz von Lehrenden essenziell:
 - „Mach mal selbst!“-Haltung funktioniert nicht! – Anleitung in Begleitung
 - Lebenslanges Lernen: Erweiterung des eigenen didaktischen Werkzeugkoffers
 - Reflektierte Entscheidungen: Was erscheint im Lernkontext sinnvoll?

2. Eigene Ressourcen bewahren

- **Langsamer sprechen** - Eine Win-Win-Situation
 - mehr Zeit als LK zum Nachdenken
 - Lernende verarbeiten die Inhalte besser, das fördert nachhaltigeres Lernen
- **Lernende aktivieren**
 - Partner- oder Gruppenarbeit -> Zeit, sich die nächsten Schritte zu überlegen
 - Think-Pair-Share: erst nachdenken, dann mit einem Partner besprechen, dann im Plenum teilen -> das gibt mir wertvolle Minuten für meine Planung als LK
- **Aufgaben recyceln**
 - Z.B. Dialoge mehrfach nutzen: andere Personen / andere Zeit / mit Modalverb / Frageform ändern

Außerdem:

- Selbstfürsorge vor Engagement!
 - Nur eine ausgeruhte und motivierte Lehrkraft kann langfristig gut unterrichten.
 - Wer ständig über seine Grenzen geht, verliert Energie, Geduld und Freude am Unterricht.
- 3 Maßnahmen:
 1. Klare Grenzen setzen
 2. Erholungszeiten ernst nehmen
 3. Den eigenen Perfektionismus reduzieren





Über mich und das Thema

Ich begleite seit über 25 Jahren DaF-/DaZ-Lernende in ihrem Lernprozess und unterstütze Lehrkräfte bei der Vermittlung der deutschen Sprache. Dabei erlebe ich immer wieder, welche Inhalte in den Köpfen der Teilnehmenden wirklich hängenbleiben - und was schnell wieder verloren geht.

Diese Erfahrungen haben mich dazu inspiriert, wissenschaftliche Erkenntnisse, bewährte Konzepte und eigene Ideen zur dauerhaften Verankerung von Lerninhalten für diesen Workshop zusammenzutragen. - Ich hoffe, damit ein Stück weit dazu beizutragen, dass Lernerfolgserlebnisse wirklich nachhaltig sind – sowohl für die Lernenden als auch für uns Lehrkräfte.

Haben Sie Fragen oder Anregungen zum Thema oder die vorgestellten Ideen ausprobiert? Lassen Sie mich gern wissen, wie es gelaufen ist!

Hier erreichen Sie mich: reka.licht@deutschtutor.com

Hintergrund und Impulse - wenn Sie tiefer einsteigen möchten:

- Gasser, Peter (2024): Gehirngerecht lernen. hep Verlag AG.
- Dr. Turecek, Katharina (2019): Alles im Kopf. Krenn.
- Prof. Dr. Korte, Martin (2023): Frisch im Kopf. DVA.
- Millersche Zahl: https://de.wikipedia.org/wiki/Millersche_Zahl
- Schweizer Studie: <https://actu.epfl.ch/news/im-wettstreit-mit-robotern/>